

Senderos de Prevención

Cursos En Línea

HOJA INFORMATIVA

Creación de un Plan de Seguridad

Las mujeres que están en riesgo de violencia necesitan un plan de seguridad.¹ El plan debería listar pasos a tomar si una pareja o esposo se torna violento o abusivo. También debería incluir el enseñarle a los niños cómo llamar al 9-1-1 para solicitar ayuda. Las mujeres que experimentan violencia de las citas u otras formas de abuso también necesitan un plan de seguridad.

Seguridad Durante un Incidente Violento

Usted no tiene control sobre las acciones violentas de su pareja. Sin embargo, *puede* controlar la forma en que se prepara para su seguridad y la de sus hijos.

- **Si piensa que una discusión puede tornarse violenta, aléjese de los cuartos que puedan contener posibles armas.** Estos incluirían la cocina, baño y garaje. Intente ir a un cuarto que tenga una salida.
- **Practique salirse con toda seguridad.** ¿Cuáles puertas, ventanas, escaleras y elevadores utilizará?
- **Mantenga su cartera y las llaves de su auto cerca** y guarde siempre una llave adicional del auto en un lugar seguro.
- **Puede necesitar decirle a un vecino que llame a la policía si escucha ruidos sospechosos que provengan de su casa.** Esto puede serle difícil de revelar, pero es un paso muy importante. Tenga una palabra en clave que lo alertará para llamar a la policía. Asegúrese que sus hijos también sepan la palabra en clave y cómo llamar al 9-1-1.

Seguridad: Si Está Planeando Irse

Algunas mujeres deciden que el mejor plan de seguridad es irse. Ya que un hombre por lo general se torna más violento cuando sospecha que su pareja se va (representa una pérdida de su control), es importante prepararse con mucho cuidado.

- Déjele dinero, un juego de llaves adicionales, un juego de ropa adicional y copias de documentos importantes (vea la lista a

continuación) a alguien en quien confíe por lo menos varios días antes de que planee irse.

- Abra una cuenta bancaria a su nombre si todavía no tiene una abierta.
- Determine quien podría prestarle dinero u ofrecerle un lugar para quedarse.
- Mantenga cambio para hacer llamadas telefónicas ya que las tarjetas de crédito o las de llamadas aparecerán en las facturas del teléfono.

Artículos A Llevar Cuando Se Vaya (Déselos a guardar a alguien en quien confíe).²

Identificaciones Personales, licencias, Tarjetas del Seguro Social, certificados de nacimiento de todos sus hijos y el suyo propio, llaves (casa, auto, oficina, etc.).

- Todas las tarjetas de bancos, de crédito, información de cuentas corrientes y de ahorro.
- Documentos de arrendamiento, contratos de alquiler, documentos de hipotecas.
- Formularios e información de seguros.
- Todos los formularios escolares, registros de todas las vacunas y medicamentos de los niños.
- Documentos de inmigración, tarjeta verde, visa.
- Documentos de asistencia social.
- Licencia de matrimonio o documentos de divorcio u otros documentos judiciales (órdenes de protección, etc.).
- Ropa para usted y sus hijos.
- Artículos de comodidad para sus hijos.
- Números de teléfono y direcciones de familiares, amigos y recursos comunitarios.

Seguridad En Su Propia Residencia³

Cuando tome la decisión de terminar una relación abusiva y planea quedarse en su residencia, deberá tomar otras precauciones. Usted puede necesitar una orden de protección u orden de paz, los cuales son documentos judiciales que les ofrecen socorro a las mujeres que están experimentando abuso. Su corte distrital local y / o agencia local de violencia doméstica pueden ayudarla con esto.

Todas las órdenes de protección le ordenan a un abusador que pare de amenazar o cometer abusos. También le requieren al abusador que le ponga fin a todo contacto con la víctima. Sin embargo, una orden de protección no garantiza su seguridad.

Además, hay otras precauciones que debería tomar:

- **Cambie las cerraduras de todas las puertas y ventanas**, e instale o mejore la seguridad para que incluya una mejor iluminación exterior.
- **Compre escaleras de cuerda o cadenas para posibilitar el escape desde una ventana en el segundo piso**, si se hace necesario.
- **Diga en todas las guarderías y escuelas** quien tiene permiso para recoger a los niños.
- Obtenga consejos legales de **sus recursos comunitarios de violencia doméstica**.
- **Cubra el buzón de correo con papel coloreado brillante** para facilitarle a la policía el encontrar su casa si vive en un área rural en donde sólo se puede ver el buzón de correo desde la calle.
- **Mantenga consigo todo el tiempo la orden de protección o de paz**.
- **Dígales a sus vecinos o al arrendador que su pareja ya no vive con usted** y pídeles que llamen a la policía si lo ven en casa.

Seguridad en el Trabajo⁴

En algún momento podría necesitar decirle a su jefe, sus compañeros de trabajo o a un profesional de salud mental del Programa de Asistencia para los Empleados de su compañía acerca del abuso.

Mientras más personas conozcan su situación, más segura estará.

- **Asegúrese de listar su lugar de trabajo en la orden de protección**. Deles copias a su jefe y al personal de seguridad de su trabajo. También deles una foto del abusador.
- **Revise la seguridad del estacionamiento o garaje**. De ser posible, disponga que alguien la acompañe a y desde el estacionamiento y la oficina.
- **Trate de cambiarse a otra oficina menos visible** si su oficina o escritorio pueden verse desde la calle o estacionamiento.
- **Trate de cambiar su horario de trabajo** de modo que no llegue y abandone el trabajo a la misma hora todos los días.
- **Agrégueme identificador de llamadas a su servicio telefónico y guarde todos los faxes y / o correos electrónicos** que puedan ofrecerle prueba legal de que el hombre está desobedeciendo la regla de no-contacto de la orden de protección.
- **Revise la seguridad de su plan de guardería**. Asegúrese que la orden de protección incluya todas las direcciones importantes. Estas también deberían incluir la dirección de la escuela y / o guardería de su hijo.

Para obtener más información, vaya a www.samhsa.gov/preventionpathways y haga clic en “cursos” para encontrar el Módulo 9 del curso en línea, “No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres*”.

Referencias

¹ Fazzino, PA, Holton, JK, y Reed, BG. (1997). Substance abuse treatment and domestic violence. Treatment improvement protocol series 25. (DHHS Publicación No. SMA 97-3163). Rockville, MD: Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias.

² Oficina de Administración de Personal de Estados Unidos. (2003). Work/life programs. Responding to domestic violence: Where federal employees can find help. Washington, DC: Autor. Disponible en www.opm.gov/workplac/html/domestic.asp

³ Seymour, A., Murray, M., et. al. (2000). National victim assistance academy, text supplement, (Capítulo 9). Washington, DC: Oficina para las Víctimas de Crímenes, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de Estados Unidos.

⁴ Oficina de Administración de Personal de Estados Unidos. (2003).